

第2次健康まつばら 21

(健康増進計画・食育推進計画)



生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち



栄養・食生活

運動・身体活動

休養・こころの健康

歯の健康

たばこ

アルコール

健康管理

平成 26 年 3 月

松原市

はじめに

高齢化の進展や生活様式の変化等により、生活習慣病が死因の上位を占め、併せて、その治療を必要とする人も増加していることから、生活習慣の改善を目指し、本市においては、平成17年3月に「いきいきと私らしくすこやかに生活できる地域の実現」を基本理念に「健康まつばら21」を策定いたしました。

その計画に基づき、健康施策を総合的・計画的に推進してまいりましたが、平成23年3月に策定いたしました「松原市第4次総合計画」を基本に、社会構造による変化や医療制度改革等を踏まえ、これまでの取り組みの検証を行うとともに、新たな視点を加え、「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定いたしました。

本計画は、「生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち」を基本理念とし、一日でも長く健康な生活を送るために、子どもの頃からの健康づくりへの取り組みの推進、生活習慣病の重症化予防、地域社会が一体となった健康づくりへの取り組みの3項目を重点ポイントとして進めてまいります。

松原市では、平成25年11月に、大阪初のセーフコミュニティの国際認証を取得いたしました。これは、世界基準の安心・安全なまちづくりを進める都市として認められたということであり、地域の皆様と協働で住みやすい魅力あるまちづくりに取り組む仕組みづくりができたものと考えております。

今後の健康施策につきましても、「第2次健康まつばら21」の目標実現に向けてセーフコミュニティ国際認証都市として相応しい、予防に重点を置いた日本一健康なまちづくりの取り組みを進めてまいります。

そのためには、市民お一人おひとりの健康づくりを支援するとともに、地域、関係機関、企業等との協働による取り組みがさらに重要となりますので、本計画の推進にあたりまして、皆様のより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

計画の策定にあたり、アンケート調査においてご協力いただきました市民の皆様をはじめ、松原市地域保健医療協議会の委員の皆様、並びに関係機関・関係団体の方々に心からお礼を申し上げます。



平成26年3月
松原市長 澤井 宏文

目 次

| | |
|------------------------------|-----|
| 第1章 計画の経緯 | 1 |
| 1 計画策定の背景 | 1 |
| 2 計画の位置づけおよび期間 | 4 |
| 第2章 松原市の現況と健康状態 | 5 |
| 1 地理・気候 | 5 |
| 2 歴史 | 5 |
| 3 人口構成と推移 | 6 |
| 4 経済状況 | 7 |
| 5 平均寿命と健康寿命 | 9 |
| 6 出生・死亡の状況 | 11 |
| 7 児童・生徒の健康状況 | 15 |
| 8 高齢者の状況 | 17 |
| 9 健康診査（検診）受診状況 | 18 |
| 10 国保レセプトからみた疾病構造、受療状況 | 20 |
| 11 アンケートからみた市民健康状態 | 22 |
| 1) 栄養・食生活 | 23 |
| 2) 運動・身体活動 | 41 |
| 3) 休養・こころの健康 | 49 |
| 4) 歯の健康 | 60 |
| 5) たばこ | 67 |
| 6) アルコール | 74 |
| 7) 健康管理 | 79 |
| 第3章 「健康まつばら21」の最終評価および課題と方向性 | 86 |
| 1 「健康まつばら21」の最終評価方法について | 86 |
| 2 「健康まつばら21」の最終評価 | 87 |
| 1) 栄養・食生活 | 87 |
| 2) 運動・身体活動 | 91 |
| 3) 休養・こころの健康 | 94 |
| 4) 歯の健康 | 97 |
| 5) たばこ | 100 |
| 6) アルコール | 103 |
| 7) 健康管理 | 105 |
| 3 市民アンケート結果・統計資料からみられる課題のまとめ | 108 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第4章 計画の基本的な考え方 | 110 |
| 1 基本理念 | 110 |
| 2 計画の展開 | 111 |
| 第5章 健康づくりの目標と取組み | 112 |
| 1) 栄養・食生活 | 112 |
| 2) 運動・身体活動 | 116 |
| 3) 休養・こころの健康 | 119 |
| 4) 歯の健康 | 122 |
| 5) たばこ | 126 |
| 6) アルコール | 129 |
| 7) 健康管理 | 132 |
| 第6章 計画の推進 | 135 |
| 1 計画の推進体制 | 135 |
| 2 計画の進行管理 | 137 |
| 資料 | 138 |
| 1 策定経過 | 138 |
| 2 松原市地域保健医療協議会委員名簿 | 139 |
| 3 用語解説 | 140 |
| 4 アンケート調査票 | 142 |

第1章 計画の経緯

1 計画策定の背景

(1) 健康を取り巻く社会構造の変化

健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」についてみると、我が国は昭和59年から今日まで、世界一の水準を示しています。この背景には、「感染症」等の急性期疾患が激減したことが挙げられます。一方で、がんや循環器病等の「生活習慣病」が増加し疾病構造は大きく変化してきています。これらの疾患は生命を奪うだけでなく、身体の機能や生活の質を低下させるものも多く、こうした生活習慣病の予防、治療にあたっては、個人が継続的に生活習慣を改善し病気を予防していく等、積極的に健康を増進していくことが重要となります。さらに、少子高齢化のさらなる進展によって超高齢社会となる中、疾病の増加は、寝たきりや認知症等介護を要する人を増加させるとともに、ますます医療費や介護にかかる負担は増加し、深刻な社会問題となっています。

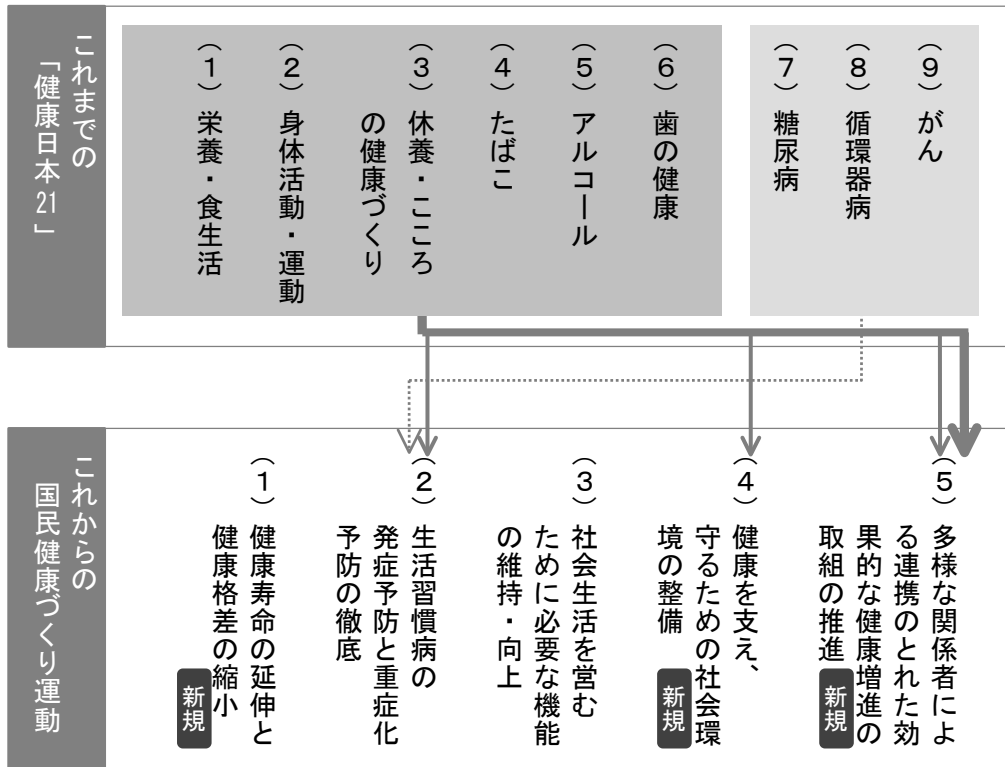
(2) 健康づくりの推進に向けた国や府の動向

国においては、平成12年に「健康日本21」を策定し、「すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現をめざして、一人ひとりが自由な意志決定に基づいて健康を増進する国民健康づくり運動を推進してきました。

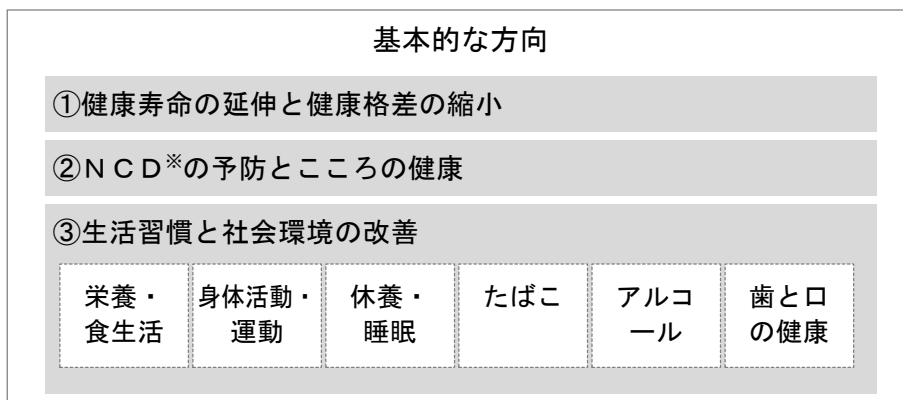
その後、平成15年5月に「健康増進法」が制定され、国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法が整備されました。また、平成17年12月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が確立され、医療保険者による特定健診・特定保健指導が位置づけられました。

平成23年3月には、「健康日本21」の最終評価が行われ、「健康日本21（第2次）」として、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が平成24年7月に公表されました。この「健康日本21（第2次）」では、生活習慣病の予防や必要な機能の維持・向上による「健康寿命の延伸」、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境の構築による「健康格差の縮小」等、新たな健康づくり運動が示されました。また、「社会環境の質の向上」の視点を導入し、健康づくりを目的とした活動への参加を促進するとともに、社会資源となる企業・団体の連携方策を検討することとしています。

健康日本21（第2次）の概念



大阪府においては、全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指す具体的な目標や行動方針を示すため「健康おおさか21」計画を平成13年に策定し、府民運動を推進しました。また、平成20年8月には、同計画の理念・運動目標・基本方針を継承しつつ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のための目標項目も新たに加え、「大阪府健康増進計画」を策定し、平成24年度には、平成25年度からのさらなる健康増進に向けて「第2次大阪府健康増進計画」を策定しました。



※NCD：Non Communicable Disease の略で、がん、慢性呼吸器疾患、糖尿病等の非感染性疾患をさす。

(3) 食育に関する国・府の動向

国においては、平成23年4月に第2次食育推進基本計画が策定されました。コンセプトを「周知」から「実践」として、右図の重点課題が示されました。

重点課題

- ・生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ・生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ・家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

また、大阪府では、平成24年3月に「第2次大阪府食育推進計画」が策定され、心疾患による死亡の増加、男性肥満者の割合の増加、糖尿病リスク保持者が全国より高い等の課題をもとに、右図の取組方針が示されています。

第2次計画の取組方針

- ・府民運動としての推進
- ・ネットワークを活用した推進
- ・子どもから若年期に重点をおいた取組
- ・生涯を通じた歯と口の健康づくりと連携した推進
- ・実践につながる情報発信
- ・生活習慣病を予防するための取組

(4) 松原市の健康づくりに向けて

本市においても、少子化の進行や核家族化、女性の社会進出、ライフスタイルの多様化等、健康を取り巻く社会環境の変化により、市全体での生涯を通じた健康づくりの取組みが重要となっています。

このような中、市民・地域・関係団体と連携・協働した健康づくりの推進を目指し、平成17年3月に「健康まつばら21」を策定しました。この計画では1) 栄養・食生活 2) 運動・身体活動 3) 休養・こころの健康 4) 歯の健康 5) たばこ 6) アルコール 7) 健康管理の7つの分野を設定し、取り組んできました。

本計画は、平成26年3月末の計画期間終了に伴い、社会状況の変化や地域特性からみられる新たな健康課題等に対応し、松原市のさらなる健康づくりを推進するための新たな健康増進計画として「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定するものです。

2 計画の位置づけおよび期間

本計画は、健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけられ、「健康日本21（第2次）」や「第2次大阪府健康増進計画」の方針や目標を踏まえるとともに、松原市の地域特性や健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するものです。なお、本計画は「食育基本法」の具体的な取組みを示す食育推進計画も包含するものと位置づけます。

また、上位計画である松原市第4次総合計画との整合性を図ります。

本計画は、平成26年度から平成35年度の10年間を計画期間とします。

なお、平成30年度に中間評価を行い、計画の進捗状況等を踏まえた見直しを行います。また、それ以外にも社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行うものとします。

